

学生相談室 だより No.95



季節の変わり目、後期の始まり・・・



長い休みからのリスタート

夏の暑さも過ぎ去り、過ごしやすい季節がやってきましたね。いよいよ後期が始まり、学生相談室も通常の開室時間に戻りました。

長期休暇中に充電はできましたか？これからしばらくすると、若木祭の準備や卒論、就職活動などでまた忙しい毎日が始まります。

生活リズムの変化に順応するには時間とエネルギーが必要です。気温の変化も激しい時ですから、体調に気を配り、自分のペースでこの時期を上手に乗り切りましょう。夏から冬へと移り変わるこの時期、この節目に気持ちを上手く切り替えていくことが、後期をスムーズに過ごすコツかもしれません。



年間行事

- ヨガ体験ワークショップ (年4回開催予定)
- アサーション・トレーニング(2月開催予定)

詳細は、HPをご覧ください。

◆コラム

本当の自分って？



今回は相談の中で、“よく聞くなあ”と思う悩みを一つ挙げてみます。それは「自分が他者からどう思われているか、どう評価されているかを気にしてしまう」という悩みです。社会的にこの意識はとても大事で、誰でも当たり前のようにあります。しかし、その意識が強くと押し掛かかると、“自分らしさ”が薄れ、悩みとなって生き辛さを感じる場合があります。

こういった悩みを語られる方の多くは、<自信がないんですね？>と聞けば、大きく頷かれます。ここで少し考えてみてください。さて、あなたが感じている他者からの評価やイメージは、本当に妥当なものでしょうか？他者評価を強く意識している人は、実際の評価よりも低く捉えている傾向があります。つまり、自分も他者もきちんと見えていないことが多々あるのです。



自らを客観視することはとても大事なことです。しかし、「ダメなところはいくらでも・・・。逆にいいところが見つからない」という方がいるのも事実。そういう人は無理せず、学生相談室で“自分のいいところ探し”を一緒にしてみませんか？

◆お知らせ

第3回「ヨガ体験ワークショップ」開催！

これから来る寒い季節に負けたくない！
そんな方にもおすすめしたい、毎回大好評のこの企画！「ヨガ体験ワークショップ」を今期もお届けします！

日時 令和5年11月15日(水)
14:30～16:00

場所 渋谷キャンパス5号館多目的ホール

★初心者大歓迎！体が硬くても、運動が苦手でも気にする必要はありません。

★ゆったりと静かにこころと体をリセットする時間を設けてみませんか？

対面での開催！

詳しい日程・時間は
学生相談室HPを
チェック！



もっと日本を。もっと世界へ。

